

(<https://news.usm.my>).

Berita Mutakhir

02
NOV

USM ANJUR PERSIDANGAN SAINS SUKAN TINGKATKAN KESEDARAN GAYA HIDUP SIHAT

USM, KUBANG KERIAN, 2 November 2017 – Di Malaysia, masalah terkini yang berkait rapat dengan gaya hidup tidak sihat atau sedentari seperti gejala obesiti dan penyakit kronik semakin meningkat, justeru itu adalah amat penting untuk memupuk kembali kesedaran tentang pengamalan gaya hidup sihat.

Menyedari hakikat ini, Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), Kampus Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM) telah menganjurkan The 11th International Sports Science Conference (ISSC 2017) yang berlangsung selama tiga hari bermula 30 Oktober hingga 1 November 2017.

Bertemakan 'Pendekatan Menyeluruh Untuk Meningkatkan Prestasi Serta Kesihatan Insan', persidangan tersebut diharap dapat meningkatkan kesedaran orang ramai tentang betapa pentingnya untuk mengamalkan gaya hidup sihat lebih-lebih lagi seluruh dunia masa kini menghadapi pelbagai masalah kesihatan.

Persidangan tersebut menghimpunkan seramai 15 orang penceramah dari pelbagai negara seperti Amerika Syarikat, Jepun, Turki, Slovakia, Thailand, Afrika Selatan, Taiwan, New Zealand, Finland, Singapura dan juga Malaysia.

Selain pembentangan kertas kerja, dua bengkel turut diadakan untuk memenuhi keperluan semasa dalam mempromosikan gaya hidup sihat dan penyelidikan sains sukan.

Menurut Pengerusi Jawatankuasa Penganjur, Profesor Madya Dr. Chen Chee Keong, dua bengkel yang diadakan adalah untuk mempromosikan senaman sebagai salah satu langkah dalam merawat pesakit.

"Senaman dapat membantu mempercepatkan tahap kesembuhan penyakit apabila digabungkan dalam proses rawatan pesakit, dan masyarakat perlu sedar akan kaedah tersebut serta berubah dari gaya hidup sedentari kepada gaya hidup sihat yang pasti menguntungkan diri sendiri serta pelbagai pihak di masa akan datang," katanya.

Menurut Chee Keong, selari dengan tema yang dipilih, persidangan kali ini membincangkan kepelbagaian topik secara menyeluruh termasuk Biomekanik, Sains Pergerakan, Fisiologi Senaman, Nutrisi Sukan, Kesihatan dan Kecergasan, Promosi Kesihatan, Sukan dan Pendidikan Jasmani, Aktiviti Fizikal, Senaman Sukan serta Senaman untuk golongan tua, kejurulatihan, psikologi, pengurusan dan perubahan sukan.

"Persidangan ini adalah bertujuan berkongsi maklumat, idea, membincangkan halatuju penyelidikan di masa akan datang untuk menyelesaikan masalah, meningkatkan prestasi sukan dan mempromosikan gaya hidup sihat untuk mencapai kesejahteraan menyeluruh," tambah beliau lagi.

Seramai 100 orang peserta terdiri daripada ahli akademik, penyelidik, jurulatih, pendidik, instruktur kecergasan serta pelajar siswazah menyertai persidangan ini yang telah dirasmikan oleh Dato' Dr. Junaidy Abu Bakar.

Turut hadir, Timbalan Dekan Siswazah, Jaringan Industri, Masyarakat Dan Antarabangsa PPSK, Profesor Madya Dr. Lim Boon Huat dan Pengerusi Program Sains Senaman Dan Sukan, Profesor Madya Dr. Hairul Anuar Hashim.

Teks: Lailatul Hafiza Abdul Rashid/Foto: Mohd Asrar Mohd Rokeman



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015